

Monipuolista harjoittelua pilatesrullalla

Pilatesrulla on monikäyttöinen. Pilatesrullan avulla voi avustaa tai haastaa pilatesliikkeiden suoritusta. Rullan päällä kehon hahmottaminen helpottuu, ja sen avulla löytyvät kehon puolierot, mutta se antaa myös haastetta epävakaana alustana.

Pilatesrullan avulla kehitetään liikkuvuutta rintakehään ja vakautta lanneselkään. Urheilupuolella rullaa kutsutaan nimellä foam roller, ja rullan avulla vapautetaan lihasjännitystä. Tällöin rullan päälle asetetaan se osa kehosta, mihin halutaan vaikuttaa, ja sen päällä rullaillaan kehon painolla.

Pilatesrullasarjan liikkeet on tarkoitettu tehtäväksi peräkkäin siirtyen sujuvasti liikkeestä toiseen. Voit myös valita sarjasta omat suosikit ja tehdä vain niitä. Jos jokin liike tuntuu epämiellyttävältä, jätä se väliin.

Kaikissa liikkeissä: 1. keskity suoritukseen. 2. aktivoi liikkeissä keskivartalon lihakset tiivistämällä kevyesti vatsaa sisään ja ylöspäin. 3. hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään kylkiin ja hengitä rennosti ulos suun kautta. 4. tee liikkeet hallitusti. 5. ole täsmällinen alkuasentojen ja liikkeiden suorittamisen suhteen. 6. hae liikkeeseen flow, jatkumo.

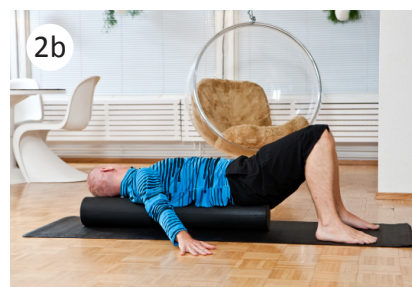
Liike 1. Totuttelu rullan päällä ja rintakehän avaus

Aseta rulla pitkittäin lattialle ja käy sen päälle makaamaan siten, että pää, rintakehä ja lantio tulevat rullan päälle. Parhaiten tämä onnistuu siten, että istut rullan päähän ja laskeudut siitä varovasti selinmakuulle. Avaa kädet sivulle lattialle, polvet ovat koukussa ja jalkaterät suoraan eteenpäin. Voit kevyesti tukeutua käsillä lattiaan. Rentouta pää sekä hartiat ja pidä niska pitkänä. Hengitä rauhallisesti. Ajattele selkäranka pitkäksi päästä häntäluuhun asti niin, että lanneselässä on pieni notko. Tunne, kuinka jokaisella uloshengityksellä rintakehä laskeutuu tiiviimmin rullaa vasten, ja kädet avautuvat sivulle. Loistava liike rentouttamaan ja avaamaan rintakehää työpäivän jälkeen.



Liike 2. Kierrä rullaa ja aktivoi keskivartalo

Asetu rullan päälle selinmakuulle kuten liikkeessä yksi. Hengitä sisään ja kierrä rullaa vasemmalle. Hengitä ulos, tiivistä kevyesti vatsa ja palaa keskiasentoon. Kierrä vuorotellen rullaa hieman vasemmalle ja oikealle siten, että vartalo pysyy koko ajan suorana. Ota kiintopiste katosta. Tee liikettä muutama toisto kummallekin puolelle. Voit vaikeuttaa liikettä sulkemalla silmät.



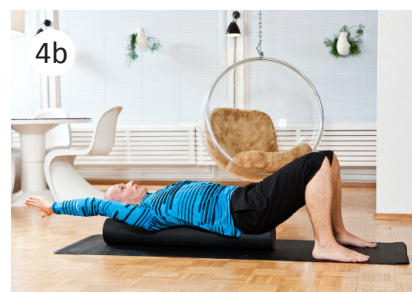
Liike 3. Käsien avaus sivulle

Asetu rullan päälle selinmakuulle ja nosta kädet kohti kattoa kämmenet vastakkain 20 sentin etäisyydelle toisistaan. Hengitä sisään ja avaa kädet sivulle auki. Kynärpäät saavat olla hieman koukussa. Hengitä ulos, tiivistä kevyesti vatsa ja tuo kädet pitkiksi venyttäen takaisin keskiasentoon. Pidä niska pitkänä, hartiat keskiasennossa ja alaselkä neutraaliasennossa. Toista kuusi kertaa.



Liike 4. Käsien saksiliike ja rintakehän vakautus

Alkuasento kuten edellisessä liikkeessä. Hengitä sisään. Hengitä ulos, tiivistä kevyesti vatsa ja vie oikea käsi vartalon jatkoksi korvan viereen ja vasen vartalon viereen. Pidä kynärpäät ojennettuina. Hengitä sisään ja tuo kädet takaisin keskiasentoon. Pidä niska pitkänä, hartiat keskiasennossa ja alaselkä neutraaliasennossa. Ole tarkkana, ettei rintakehä nouse ylös, kun käsi tulee kohti korvaa. Toista liike neljä kertaa molemmille puolille.



Liike 5. Jalan vuorottainen nosto ja lantion vakautus

Asetu rullan päälle selinmakuulle, kädet lattialla. Hengitä ulos, tiivistä kevyesti vatsa ja nosta polvi koukussa oikea jalka 5–10 senttiä irti lattiasta. Pidä niska pitkänä, hartiat keskiasennossa ja alaselkä neutraaliasennossa. Ole tarkkana, ettei lantio kallistu liikkeen aikana. Toista liike neljä kertaa molemmilla jaloilla.



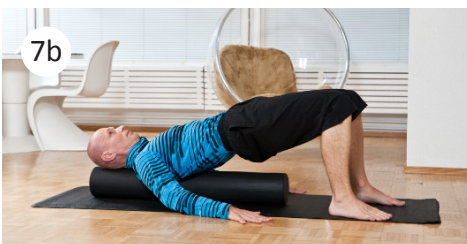
Liike 6. Vatsaliike rullan päällä

Asetu rullan päälle selimakuulle, kädet lattialla. Vie sormet lomittain takaraivolle niin, että kynärpäät ovat avoimena sivulla katsekentässä. Hengitä ulos, tiivistä kevyesti vatsa, hae niskaan pituutta ja yläselkää pyöristäen kohota ylävartaloa irti rullasta. Pidä lavat leveinä ja alaselkä neutraaliasennossa. Tunne, kuinka rintalasta ikään kuin sulaa lapaluiden väliin. Leuassa on kevyt nyökkäys. Älä vedä käsillä päätä. Hengitä sisään ja laskeudu takaisin rullan päälle. Toista liike 6–8 kertaa.

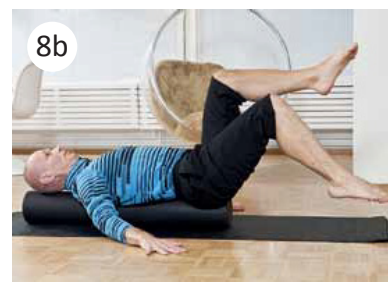
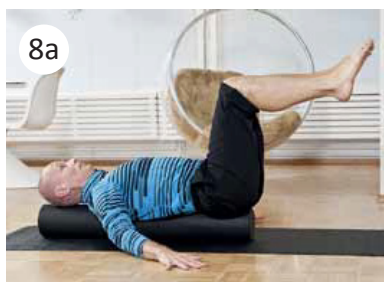
**Liike 7. Hartiasilta rullan päällä**

Asetu rullan päälle selimakuulle, kädet lattialla. Hengitä sisään kyljet leveiksi. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja käännä häntäluuta ylös kattoa kohti. Alaselkä pyöristyy. Hengitä sisään ja palauta selkä keskiasentoon. Liike on pieni, mutta parantaa alaselän lihasten aineenvaihduntaa ja aktivoi keskivartalon syvät tukilihakset. Toista liike 4–5 kertaa.

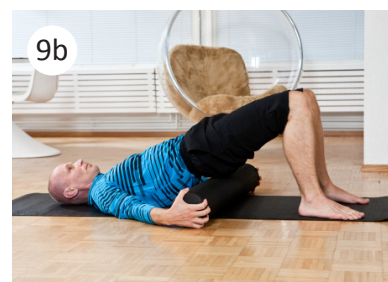
Jatka liikettä siten, että uloshengityksen aikana nostat lantion irti rullasta ja sisään hengityksen aikana lasket lantion nikama nikamalta takaisin rullan päälle. Aktivoi pakaralihakset lantion noston yhteydessä. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla, äläkä anna polvien kääntyä sisään- tai ulospäin. Toista liike 4–5 kertaa. Parantaa alaselän liikkuvuutta.

**Liike 8. Vakauta lantio pöytäasennossa**

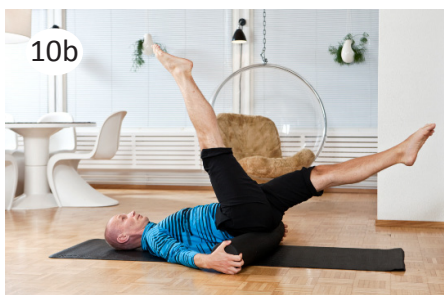
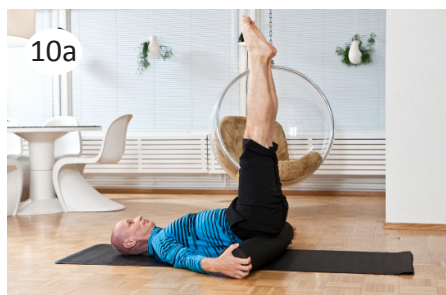
Asetu rullan päälle selimakuulle, kädet lattialla. Nosta jalat ylös vatsan päälle koukkuun pöytäasentoon. Hengitä sisään. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja vie polvi koukussa vasen jalkaterä kohti lattiaa. Alaselän asento ei saa muuttua. Hengitä sisään ja palauta jalka toisen vierseen. Toista oikealla jalalla. Tee liike molemmilla jaloilla 4–6 kertaa. Säilytä selässä keski-asento koko liikkeen ajan. Tarkkaile, ettet jännitä niskahartiaseutua.

**Liike 9. Lantion kevennys rullalta**

Rulla poikittain lattilla. Käy selinmakuulle, nosta lantio rullan päälle. Polvet ovat koukussa, ja jalkaterät lattialla melko lähellä rullaa. Ota käsillä kiinni rullan päistä. Hengitä sisään kyljet leveiksi. Hengitä ulos, tiivistä vatsa ja kevennä lantiot rullan päällä siten, että lantio irtoaa rullasta. Hengitä sisään ja palauta lantio rullan päälle. Tarkkaile niskahartiaseutua, ettei se jännity. Säilytä lantion vakaus yläasennossa ja selän neutraaliasento. Toista liike 6–8 kertaa.

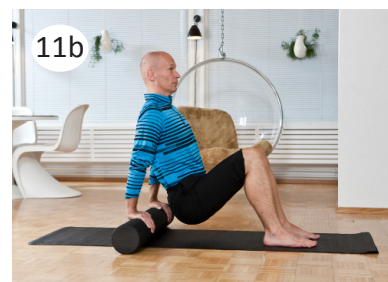
**Liike 10. Jalkojen saksiliike**

Selinmakuu, lantio rullan päällä. Nosta jalat ylös suoraksi ja vakauta lantion asento. Hengitä sisään ja aktivoi jalat venyttämällä ne pitkäksi. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja avaa "sakset" joko polvet koukussa tai suorana. Tee lopussa pieni jousto molemmilla jaloilla yhtä aikaa. Hengitä sisään ja palauta jalat ylös kattoa kohti. Pidä lantio vakaana ja alaselkä neutraaliasennossa. Toista saksiliike molemmille puolille yhteensä 10 kertaa.

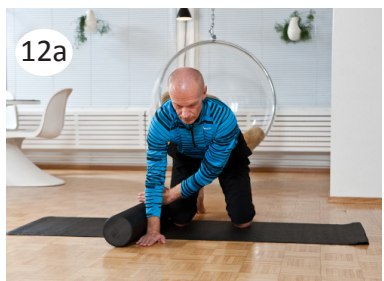


Liike 11. Ojentajapunnerrus

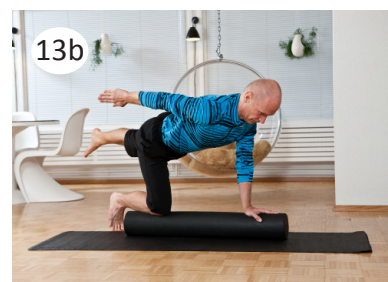
Istu lattialla, selkä suorana ja rulla selän takana. Vie kädet rullan päälle niin, että kyynärpäät jäävät koukkuun. Hengitä sisään. Hengitä ulos, ojenna kyynärpäät suoriksi ja nosta samalla lantio irti alustalta. Hengitä sisään ja laske lantio alas. Tarkkaile, etteivät hartiat nouse kohti korvia. Liike on vaativampi, jos pidät jalat suorina. Toista liike 4–8 kertaa.

**Liike 12. Rintarangan kierto nelinkontin**

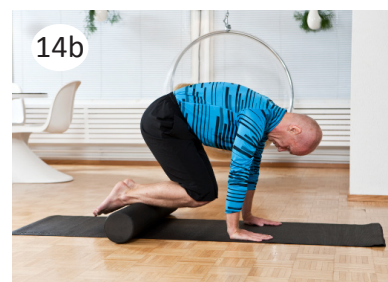
Asetu nelinkontin, kädet suoraan hartioiden alapuolella. Polvet lonkkien alapuolella, rulla oikealla puolella. Etsi lanneselkään normaali notko ja vie vasen käsi rullan päälle oikean käden alta. Hengitä sisään kyljet leveiksi. Hengitä ulos ja työnnä vasemmalla kädellä rullaa poispäin itsestäsi. Pidä peukalo ylöspäin rullan päällä. Rintarankaa kiertyy. Älä anna lantion kiertyä liikkeen mukana. Toista 3 kertaa ja vaihda puolta.

**Liike 13. Haasta keskivartalo ja tasapainoile rullan päällä**

Aseta rulla vinottain lattialle. Nosta oikea polvi ja vasen käsi rullalle. Oikea jalkaterän varpaat koskettavat lattiaa. Hengitä sisään kyljet leveiksi. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja nosta vasen jalka taakse ylös ja oikea käsi vartalon viereen. Hengitä sisään ja palaa alkuasentoon. Tee rauhallinen, hallittu liike. Toista kolme kertaa molemmille puolille.

**Liike 14. Säärirullaus**

Aseta rulla poikittain lattialle ja käy sen päälle siten, että säären etuosat ovat rullan päällä, kädet lattialla ja selkä keskiasennossa. Rullaa pilatesrullaa säärien alla. Alaselkä saa pyöristyä, kun rulla tulee lähelle polvia. Pidä hartiat poissa korvista ja työnnä käsillä itseäsi ylöspäin lattiasta. Rullaa omien tuntemusten mukaan muutamia kertoja.

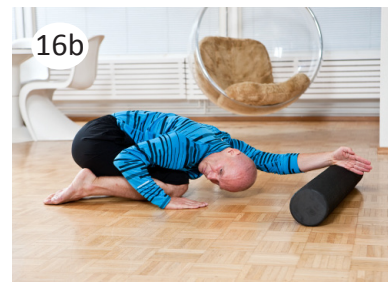
**Liike 15. Reiden ulkosyrjän lihaskalvorullaus**

Käy vasemmalle kyljelle niin, että reiden ulkosyrjä on rullan päällä. Tue käsillä vartaloa. Vasen jalka on suorana ja oikea jalka on edessä koukussa (kuva 15a). Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos samalla, kun rullaat itseäsi rullan päällä. Etsi kireitä kohtia reiden ulkosyrjästä. Rullaa molemmat reidet. Vältä hartiasseudun jännittämistä.

Lisähaastetta saat nostamalla vasemman jalan ilmaan (kuva 15b).

**Liike 16. Kyljen venytys**

Käy polvin seisontaan ja aseta oikea käsi rullan päälle. Hengitä sisään kyljet leveiksi. Hengitä ulos, istuudu säärien päälle ja hae oikeaan kylkeen venytys työntämällä kädellä rullaa poispäin itsestäsi. Tehosta päällä nytystä painamalla oikeaa lantion puoliskoa kohti lattiaa. Hengitä sisään ja kevennä venytystä. Jatka näin 3–5 kertaa ja vaihda toinen puoli.



**Harjoitteet on suunnitellut fysioterapeutti ja PhysioPilates-kouluttaja Marianne Kyrklund.
Kuvat: Nina Kaverinen.**